

Pescado Horneado

Makes: 4 porciones

Puede ser servido con vegetales y arroz, pasta o papas.

Ingredients

aceite antiadherente en aerosol

1 pound filetes de pescado (pescado blanco, trucha o tilapia)

1 cebolla, rebanada

1/4 teaspoon sal

1/4 teaspoon pimienta negra

2 teaspoons aceite vegetal

1/4 teaspoon condimento de limón pimienta



Directions

1. Precaliente el horno a 350 grados F.
2. Coloque un pedazo de papel aluminio de aproximadamente 12 pulgadas en el mostrador. Cubra el papel aluminio con aceite antiadherente en aerosol.
3. Coloque los filetes en el medio del papel aluminio. Si los filetes tienen piel, coloque el lado de la piel hacia abajo.
4. Unte la cebolla, sal y aceite arriba de los filetes. Si va a usar el condimento de limón pimienta, agreguelo también.
5. Doble el papel de aluminio sobre el pescado para envolverlo. Coloque la bolsa de papel aluminio en la bandeja de hornear, y coloque al horno.
6. Hornee el pescado por 15 a 20 minutos hasta que el pescado este desmenuzable cuando lo pruebe con un tenedor.

7. Divida en cuatro porciones y sirva.

Notes

Consejo para cocinar el pescado: La temperatura mínima segura internamente para cocinar el pescado es 145 grados F, medido por un termómetro de cocina.